

Diététique, Femme et Sport

Par Christiane Gouarin-Monroche, Diététicienne

En matière de santé publique, la nutrition est au cœur des préoccupations et les recommandations actuelles portent à la fois sur « s'alimenter sainement » et « bouger ». Il est conseillé de marcher (allure rapide) au moins 30 minutes quotidiennement, ce qui correspond à 2 ou 3 séances d'1 à 1h 30 d'activité physique par semaine. Ainsi depuis les années 2000, par le biais du Plan National Nutrition et Santé (PNNS), des campagnes d'information ont vu le jour. Il est préconisé de valoriser la place des végétaux dans la ration alimentaire journalière en introduisant 5 fruits et légumes et de faire figurer des féculents et/ou du pain à chaque repas. Il est conseillé de limiter sa consommation de sel et de ne pas grignoter.

Ces recommandations sont valables pour la population générale et bien sûr pour la sportive, même si des conseils plus spécifiques sont nécessaires pour celles qui pratiquent de façon régulière et en compétition.

Il est à noter que le nombre de femmes qui s'adonnent, pour leur plus grand plaisir au sport, et celles qui ont une activité sportive régulière, s'est nettement accru ces dernières années.

Il convient cependant de resituer dans le contexte global de la société, l'évolution et la place de l'activité physique et de poser un regard sur l'importance que revêt de nos jours l'*Apparence*. Un nouveau défi s'ouvre aux femmes : être active professionnellement, rester mince et toujours en forme. Le lien évident avec la mode de la minceur qui s'impose aux femmes comme facteur essentiel de bien être et de réussite, est évident. Il n'en demeure pas moins que l'activité physique et la pratique sportive participent au maintien d'une bonne santé, tant au niveau physique que psychologique. Par ailleurs, les besoins alimentaires de la femme sportive sont modulables en fonction de la discipline sportive, de l'intensité, de la durée et de la fréquence des efforts. Ils varient selon l'activité y compris professionnelle, la morphologie, l'âge et avec la saison. C'est pourquoi le conseil doit être ajusté et personnalisé, d'autant plus que de nombreuses erreurs perdurent autour du choix et de la consommation des sucres (glucides) et des protéines et qu'il faut faire face parfois à un comportement lipophobe. Les apports hydriques (boissons) sont trop souvent insuffisants et ne permettent pas de couvrir correctement les besoins. A cela s'ajoute l'augmentation d'une utilisation anarchique et parfois massive de produits divers à destination des sportifs : barres, tablettes, gels, poudres protéiques, boissons glucidiques de l'effort, compléments nutritionnels dont l'emploi n'est pas toujours justifié et dont certains, accessibles par la vente via internet ne sont pas conformes ni même autorisés de part leur composition.

Quelles sont les bases de l'alimentation de la sportive ?

Il est nécessaire de spécifier que la **diététique** est l'ensemble des mesures et des règles qui permettent de mettre en application les connaissances scientifiques d'ordre nutritionnel, biologique et physiologique à partir des données du terrain. L'enjeu est d'optimiser les résultats sportifs, de maintenir et de protéger la santé dans un concept alliant la **santé au sport**.

La diététique du sport repose ainsi sur 3 points fondamentaux ; **les apports hydriques, les apports alimentaires et la répartition journalière.**

Les **apports hydriques** sont normalement couverts par les boissons mais également par les aliments dont le contenu en eau est loin d'être négligeable. Il est admis que la consommation doit correspondre à 1 ml d'eau par calorie dépensée. Pour la sportive, les apports hydriques sont importants ne serait-ce que pour lutter contre les troubles de la circulation, les anomalies du transit intestinal, les problèmes de cellulite et de sécheresse des muqueuses ou de la peau sans oublier l'élimination des déchets. Ils participent au rééquilibrage de l'équilibre acido-basique toujours perturbé après la pratique sportive. Les apports hydriques sont indispensables pour faciliter la thermorégulation ainsi que le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Ils jouent par conséquent un rôle prépondérant dans la performance. Il est conseillé de boire 1,5 litre d'eau par jour, quantité qu'il faut impérativement adapter selon la durée et l'intensité d'une séance d'entraînement ou d'une épreuve sportive. L'augmentation du volume de la prise hydrique dépend des conditions climatiques et du lieu où est pratiqué le sport: en salle, chauffée et ventilée ou pas, climatisée ou non, ou en extérieur (hiver ou été, altitude, zone chaude et humide ou désertique).

Il est utile de rappeler que seule l'eau est indispensable mais l'apport de glucides est nécessaire dans la ration d'attente, en phase de récupération ou pendant un effort de longue durée. Certaines boissons, prêtes à l'emploi destinées aux sportifs existent et sont pour bon nombre trop concentrées en glucides, acides et hypertoniques ce qui entraîne des problèmes digestifs et d'assimilation. Il convient d'être prudent quant à leur utilisation et bien renseigné.

Les **apports alimentaires** doivent être ajustés et équilibrés afin de répondre aux besoins nutritionnels de la sportive tant au niveau quantitatif que qualitatif. Cette notion n'est malheureusement pas toujours bien comprise et il n'est pas rare de rencontrer sur le terrain des sportives qui pour différentes raisons, suppriment une catégorie d'aliments. Ceci peut être dommageable comme par exemple l'éviction des graisses (lipides) qui contiennent des acides gras poly-insaturés et vitamines liposolubles indispensables pour l'organisme et qui, dans le cadre de l'exercice musculaire ont un rôle anti-inflammatoire et antioxydant (acide gras oméga 3, vitamine E).

Ce sont les apports énergétiques (Kcalories et KJoules) et non énergétiques (eau, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, autres composés tels que phénols, indoles, flavonoïdes... et fibres alimentaires) qui satisferont les exigences nutritionnelles.

Ces **apports énergétiques** doivent être suffisants et adaptés à la personne. L'apport quantitatif des apports énergétiques est étroitement lié au niveau d'activité physique (NAP). Ainsi, pour une femme ayant une activité définie comme faible à moyenne, il est recommandé quotidiennement des apports de l'ordre de 1800 à 2200 Kcal/j (7400 à 9100 KJoules /j). Le coût énergétique moyen d'une heure de sport varie suivant la discipline mais il est reconnu que les valeurs oscillent entre 200 à 600 voire 800 Kcal et davantage dans des situations extrêmes (valeurs moyennes = 840 à 2500 KJoules/h). Les besoins énergétiques de la sportive seront par conséquent augmentés d'autant.

Ce surcroît d'énergie doit être bien réparti pour ne pas compromette l'équilibre qualitatif global afin de conserver une balance énergétique équilibrée. Ce sont les sucres (glucides) et les graisses (lipides) qui sont les deux principales sources d'énergie. Les premiers représentent 55 voire 60% (dont 10 à 15 % max de sucres purs) des apports énergétiques totaux et les seconds, de 25 à 30 %.

Une "supplémentation" ne se justifie que très rarement ou uniquement lorsqu'un déficit est connu. A ce propos, il est à noter que chez la femme la consommation excessive d'alcool et/ou de tabac ainsi que l'utilisation de contraceptifs oraux exigent des apports plus élevés en vitamine C et du groupe B. Normalement, des apports alimentaires adéquats suffisent à

couvrir les besoins de la sportive sauf dans des pratiques sportives extrêmes ou dans des situations pathologiques. Ceci doit être confirmé par un médecin après examen clinique et biologique accompagné d'un bilan diététique circonstancié.

La **répartition journalière** ainsi que le respect des prises alimentaires en fonction des heures de la séance ou de l'épreuve sportive sont des éléments importants à prendre en considération. Il est admis que pour la sportive, la ration alimentaire doit être fractionnée en 3 repas et un goûter. La répartition énergétique conseillée par repas est la suivante : 20 à 25%, 35 à 40%, 10% et 30%. Ce schéma est à adapter suivant les heures d'entraînement et le rythme personnel des prises alimentaires. Ainsi pour une séance de sport réalisée à 18h et un lever à 5h30 avec petit-déjeuner à 6h et déjeuner à 13h, une collation s'impose dans la matinée ainsi qu'une collation ou un goûter à 17 h surtout si le repas du midi se limite à un plat unique ou une salade. Selon les cas, le professionnel adapte toujours le conseil diététique. Il est préconisé d'avoir des apports alimentaires plus légers en soirée, ce qui permet de faciliter la récupération. Lorsque l'effort sportif a été soutenu l'appétit s'en trouve limité. Il sera alors judicieux de prendre en compte ce phénomène et de répartir au mieux les prises alimentaires afin d'éviter un déficit énergétique préjudiciable.

D'autres points ne sont pas suffisamment pris en compte tels que la chrononutrition, le respect de la règle des 3 heures qui incite à ne pas prendre un repas avant un effort conséquent ainsi que de pratiquer un sport dans des créneaux horaires qui favorisent la prise d'un dîner à des heures très tardives, perturbant ainsi le sommeil et la récupération.

La diététique est un outil précieux pour toute personne désireuse de gérer son capital santé et qui souhaite optimiser ses résultats sportifs. Elle devient incontournable lors d'une pratique sportive intensive et compétitive, qu'elle soit à un niveau amateur ou professionnel.

Il est nécessaire de se référer aux repères diététiques clairement établis pour chaque type de sport par rapport aux contraintes environnementales (horaires d'entraînement, décalage horaire, climat, disponibilité alimentaire, poids à porter...). Il est enfin essentiel de retenir, contrairement aux idées répandues, que les apports alimentaires et hydriques doivent être non seulement ajustés et bien répartis au cours de la journée mais aussi de qualité. L'équilibre alimentaire doit assurer une variété et une diversité suffisante en utilisant préférentiellement les produits de saison pour le frais et de bonne densité alimentaire (concentration élevée en substrats non énergétiques). Cette valeur est capitale et devrait être mieux prise en compte au niveau des collectivités où les principes diététiques d'équilibre nutritionnel théorique et bactériologique sont privilégiés.

En France, pour les sportives inscrites sur la liste des athlètes de haut niveau le suivi médical stipule que la sportive peut, sur avis du médecin du sport, bénéficier d'un bilan diététique annuel mais cette mesure reste insuffisante notamment dans les disciplines sportives à caractère esthétique ou à catégories de poids ou encore lorsque certaines particularités médicales ou sociologiques justifient un suivi individuel. Dans tous les cas, l'application de dogmes diététiques ou de programmes standards par les sportives, sans conseils appropriés peut être préjudiciable à moyen ou long terme. De toute évidence, il conviendrait d'encourager l'éducation nutritionnelle dès le plus jeune âge pour éviter les grandes erreurs qui font encore rage y compris dans le milieu sportif. Pour terminer, à la lumière de l'expérience il apparaît souhaitable d'inclure un conseil diététique systématique dans le cadre d'un suivi médical lors d'une reprise d'activité ou dans le cadre d'une pratique sportive régulière.